



ביה"ס ל-CBT
פרט • זוג • משפחה

מרץ 2015

קורסי בחירה בביה"ס ל-CBT (שנה ג')

ביה"ס ל-CBT פותח שערו לאנשי מקצועות הטיפול להירשם לקורסי בחירה העוסקים בפיתוחים העכשוויים של מספר גישות פסיכותרפיה מהמובילות בשדה ה-CBT:

- 1. הגל השלישי ב-CBT מהתיאוריה לפרקטיקה, בהנחיית ד"ר דני חמיאל ורן אלמוג.**
קורס מרתק שיעסוק בשני מוקדים. במוקד הראשון, רן אלמוג יעסוק במודל הטיפול והפילוסופי של גישת ה-ACT, טיפול המדגיש תהליכי קבלה של תכנים מנטאליים שונים על פני מאבק בהם, תוך מחויבות הפרט לערכים אותם הוא שואף לממש. במוקד השני, ד"ר דני חמיאל יציע למקם את הגל השלישי ב-CBT כגשר אפשרי בין תפיסות דתיות ופילוסופיות מהמזרח, מהמערב ותיאוריות יחסי אובייקט. על בסיס זרמים אלה ד"ר חמיאל יציג גישה אינטגרטיבית של טיפול קצר מועד הנותן מענה לצורך של המטופל בתחושת מוכחות ובטחון בעולמו הפנימי ובהתנהלותו בעולם.
- 2. לדבר CBT עם הורים וילדים, בהנחיית ד"ר נעמי אפל.** קורס זה מציע תפיסה טיפולית ייחודית וכלי התערבות יצירתיים ומעשיים פרי פיתוחה של ד"ר נעמי אפל, אשר מקדמים את יעילות הטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי בילד ובהדרכת הורים. בקורס יוצגו ויודגמו כלים חדשים ותרגול צעד אחר צעד של מהלך הטיפול, יצירת קשר בטוח ויחסי אמון עם ילדים והורים, הבניית הסברים פסיכו-חינוכיים המותאמים לצרכיהם השונים, קביעת מטרות טיפוליות משותפות ויישום הכלים המיועדים לפיתוח מיומנויות הוריות מייטבות, ולטיפול בילדים הסובלים מחרדה, בעיות התנהגות וקושי במיומנויות חברתיות.
- 3. איך משתחררים ממעגלי הימנעות? תלות? עינות? סכמה תרפיה לצמיחה מבדידות לאינטימיות, בהנחיית עופר פלד.** קורס מרגש זה יפרוס המשגות תיאורטיות וקשת התערבויות שסכמה תרפיה מציעה למטופלים המתמודדים עם קשיים במרחב הבינאישי. בהתאם להפרעות האישיות השונות (הימנעותית, תלותית, אובססיבית קומפולסיבית, גבולית ונרציסטית) יודגמו ויתורגלו התערבויות קוגניטיביות, ממוקדות רגש, התנהגותיות, ושימוש בקשר הטיפולי הייחודי לסכמה תרפיה, המקדמים שינוי ומראים יעילות טיפולית מוכחת.

יתקבלו לקורסים המועמדים המתאימים ביותר בעלי השכלה וניסיון טיפולי קודמים
קורסי הבחירה מאפשרים צבירת שעות לימוד לקראת תוכנית תלת-שנתית ללימודי פסיכותרפיה
התנהגותית-קוגניטיבית.

מצ"ב טופס רישום ועלון מפורט לגבי הקורסים. מספר המקומות מוגבל, הקדימו להירשם!!!

ד"ר נעמי אפל ועופר פלד
מנהלי ביה"ס ל-CBT



ביה"ס ל-CBT
פרט • זוג • משפחה

הגל השלישי ב – CBT מתיאוריה לפרקטיקה

מנחי הקורס: ד"ר דני חמיאל, מר רן אלמוג

הקורס "הגל השלישי ב – CBT מתיאוריה לפרקטיקה", הוא קורס ייחודי המאפשר דיאלוג בין זרמים פילוסופיים, תיאוריות ומודלים טיפוליים ויישום פרקטי מבוסס ראיות. מוקד אחד של הקורס יועבר על ידי מר רן אלמוג ועסוק בגישת ה- Acceptance and Commitment Therapy (ACT), מהגישות המובילות בגל השלישי של ה-CBT. גישה זו מאתגרת רבות מהנחות המוקדמות בבסיס התיאוריה ההתנהגותית – קוגניטיבית. ACT אשר זוכה לתימוכין מחקריים רחבים, מדגישה קבלה של תכנים מנטאליים שונים (מחשבות, זיכרונות ורגשות) על פני מאבק בהם, זאת תוך מחויבות לערכים אותם הפרט שואף לממש.

בקורס נעסוק הן ב- ACT כמודל טיפולי והן בבסיס הפילוסופי והתיאורטי של הגישה. לאורך הקורס יועבר חומר מעשי ותיאורטי, אשר ילווה בצפייה בסרטים המדגימים התערבויות טיפוליות שונות ותערך התנסות בתרגילים חווייתיים. מוקד שני של הקורס יועבר על ידי ד"ר דני חמיאל, אשר ממקם את הגל השלישי ב – CBT כגשר אפשרי בין תפיסות דתיות ופילוסופיות מהמזרח, מהמערב ותיאוריות יחסי אובייקט העומדות בבסיס הפסיכותרפיה הדינאמית. הקורס יעסוק במתח הקיים בין הזרמים השונים ויציע תפיסה אינטגרטיבית של טיפול קצר מועד הנותן מענה לצורך של המטופל בתחושה של מוכלות ובטחון בעולמו הפנימי ובהתנהלותו בעולם. גישתו האינטגרטיבית של ד"ר חמיאל מתבססת על: ACT, גישה מטא-קוגניטיבית, שיטות העוסקות בפיתוח חמלה בצורות שונות, פסיכולוגיה החיובית, בודהיזם (מיינדפולנס), תאוריות יחסי האובייקט, פילוסופים מערביים שונים ולקבלה בפילוסופיה היהודית.



ביה"ס ל-CBT
פרט • זוג • משפחה

מבנה הקורס: הקורס בן 7 מפגשים, סה"כ 43 שעות אקדמיות.

חלקו של מרן אלמוג יתקיים בתאריכים: 20.10.15 – 1.12.15, החל מהשעה 15:15

חלקו של ד"ר דני חמיאל יתקיים בתאריכים: 3.11.15 – 1.12.15 החל מהשעה 18.00

תאריכים	מרצה	שעות	מרצה	שעות
20.10.15	מרן אלמוג	15.15-18.30		
27.10.15	מרן אלמוג	15.15-18.30		
3.11.15	מרן אלמוג	15.15-17.45	ד"ר דני חמיאל	18.00-21.15
10.11.15	מרן אלמוג	15.15-17.45	ד"ר דני חמיאל	18.00-21.15
17.11.15	מרן אלמוג	15.15-17.45	ד"ר דני חמיאל	18.00-21.15
24.11.15	מרן אלמוג	15.15-17.45	ד"ר דני חמיאל	18.00-21.15
1.12.15	מרן אלמוג	15.15-17.45	ד"ר דני חמיאל	18.00-21.15

מיקום: הקורס יתקיים בביה"ס ל-CBT ברח' קרן היסוד 75 רעננה (המכללה העירונית) בימי ג' אחה"צ בסמסטר א'.

רישום ועלות: הקורס פתוח למטפלים מגישות שונות, בעלי ניסיון טיפולי. יתקבלו לקורס המתאימים מבין המקדימים להירשם. עלות כוללת לקורס על שני חלקיו: 3,250 ₪ למשתתף. תעודת סיום קורס המוכר כקורס שנה ג' (מעל 42 שעות אקדמיות), תינתן רק למסיימי שני חלקי הקורס. עם זאת, במקרים חריגים ניתן יהיה להירשם רק לאחד מחלקי הקורס. עלות החלק הראשון של הקורס (רן אלמוג) 1,650 ₪. עלות החלק השני של הקורס (ד"ר דני חמיאל) 1,950 ₪.

מנחי הקורס:

ד"ר דני חמיאל - פסיכולוג קליני ורפואי בכיר, מנכ"ל מש"ב – ניהול לחצים ושיפור ביצועים, מנהל היחידה לטיפול קוגניטיבי- התנהגותי ופסיכופיזיולוגי במרכז לבריאות הנפש ברמת חן, מנהל היחידה לחוסן חינוך במרכז חוסן ע"ש כהן האריס, העמותה לילדים בסיכון. מרצה במחלקה לפסיכולוגיה במכללת ת"א ובמרכז הבינתחומי בהרצליה.

מרן אלמוג - פסיכולוג קליני מומחה. הוכשר לטיפול בביופידבק, EMDR והנחיית קבוצות. מטפל ומרצה בעיקר בתחום ה- ACT לאחר שלמד את הגישה אצל גדולי המורים בתחום זה באנגליה ובארה"ב (ביניהם: סטיבן הייז, קלי ווילסון, ראס האריס ועוד).



ביה"ס ל-CBT
פרט • זוג • משפחה

לדבר CBT עם הורים וילדים

מנחת הקורס: ד"ר נעמי אפל

יעילותו של הטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי הוכחה במאות מחקרים במגוון רחב של בעיות אצל ילדים. הקורס מציע תפיסה טיפולית ייחודית וכלי התערבות יצירתיים ומעשיים פרי פיתוחה של ד"ר נעמי אפל, אשר מקדמים את יעילות הטיפול ההתנהגותי קוגניטיבי בילד ובהדרכת הורים. בקורס יוצגו ויודגמו כלים חדשים ותרגול צעד אחר צעד של מהלך הטיפול, יצירת קשר בטוח ויחסי אמון עם ילדים והורים, הבניית הסברים פסיכו-חינוכיים המותאמים לצרכיהם השונים, קביעת מטרות טיפוליות משותפות ויישום הכלים המיועדים לפיתוח מיומנויות הוריות מיטיבות, ולטיפול בילדים הסובלים מחרדה, בעיות התנהגות וקושי במיומנויות חברתיות.

מבנה הקורס:

הקורס בן 7 מפגשים, 6 שעות אקדמיות בכל מפגש. סה"כ 42 שעות אקדמיות.
הקורס יתקיים בימי ג' בשעות 9.30 – 14.45 בסמסטר ב' בין התאריכים: 16.2.16 – 31.5.16
ימי הלימוד: 16.2, 1.3, 15.3, 29.3, 12.4, 17.5, 31.5

מיקום:

ביה"ס ל-CBT ברח' קרן היסוד 75 רעננה (המכללה העירונית).

רישום ועלות:

הקורס פתוח למטפלים מגישות שונות, בעלי ניסיון טיפולי. יתקבלו לקורס המתאימים מבין המקדימים להירשם. תינתן עדיפות למטפלים שלמדו את הגישה ההתנהגותית – קוגניטיבית. עלות הקורס: 3,250 ₪ למשתתף.



ביה"ס ל-CBT
פרט • זוג • משפחה

מנחת הקורס:

ד"ר נעמי אפל – עו"ס, מומחית ומדריכה מוסמכת בטיפול התנהגותי קוגניטיבי (CBT). מנהלת מכון "שיטות". מנהלת שותפה של בית הספר ל – CBT. עוסקת בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי. מרצה בפקולטה לרפואה באוניברסיטת ת"א. פיתחה שיטות טיפול ייחודיות הנלמדות במסגרות אקדמיות וטיפוליות. חיברה 5 ספרים: "לדבר CBT עם הורים וילדים – מדריך למטפל ההתנהגותי קוגניטיבי", "המיכל הסודי של סבא ג'מיקו" – העוסק בהפחתת תוקפנות, "אופי טובי – מלכת היופי" (בשיתוף עם אופירה עזריאלי) – העוסק בהשמנת יתר, "כפתור האור של סבא ג'מיקו", העוסק בחרדה, "זיזי וללי מגלות מהי חברות" העוסק במיומנויות חברתיות.



ביה"ס ל-CBT
פרט • זוג • משפחה

איך משתחררים ממעגלי הימנעות? תלות? עוינות? סכמה תרפיה לצמיחה מבדידות לאינטימיות

מנחה הקורס: מר עופר פלד פסיכולוג קליני בכיר

יש המתקשים ליצור ולתחזק קשרים, חוששים ליזום ולהתערבב בין אנשים ומוצאים עצמם שעות רבות בגפם, חווים בדידות. יש הנצמדים לאנשים בכל מאודם, מוכנים לעשות הכל בעבור האחר שרק לא ישאיר אותם רגע לבד וגם הם חווים בדידות בקשר. ויש את אלה הנתונים במרוץ בלתי פוסק להשיג, לנהל, להוכיח ולהשפיע, מקיפים עצמם באנשים ועדין חשים בודדים. אך אלה שחשים נח וטבעי בחברת אחרים כמו גם בחברת עצמם, אינם מנוהלים מתחושת הבדידות חזקים לאינטימיות במגוון קשרים משמעותיים. סכמה תרפיה, אשר פותחה ע"י ג'פרי יאנג, הינה גישה טיפולית מהשדה ההתנהגותי-קוגניטיבי המשלבת עקרונות מתיאוריות יחסי אובייקט, התקשרות וגשטלט לעבודה עם מטופלים המתמודדים עם קשיים ביחסים בינאישיים, דפוסי חיים מכשילים והפרעות אישיות.

בקורס נלמד את **מודל 18 הסכמות**, נעסוק בתהליכי הערכה ונתמקד בפרוטוקולים של סכמה תרפיה **לעבודת מודים עם הפרעת אישיות הימנעותית, תלותית, ואובססיבית-קומפולסיבית, גבולית ונרציסטית**. נלמד כיצד לבסס קשר של קבלה ושייכות עם הנמנעים, קשר מעודד עצמאות וקומפוטנטיות עם התלותיים, קשר ספונטני עם האובססיביים-קומפולסיביים, קשר יציב עם הגבוליים וקשר של הדדיות עם הנרציסטים.

לאורך הקורס ניעזר בטכניקות הטיפול של '**הורות מתקנת בגבולות תואמים**' ו'**קונפונטציה אמפטיית**'. נעבוד עם המודים באמצעים חווייתיים, קוגניטיביים והתנהגותיים כדי לבסס קשרים בוגרים ומתגמלים המאפשרים למטופל לחוות נינוחות וקירבה לאחר כמו גם עם עצמו. בקורס יושם דגש על בחירת התערבויות יעילות בהתאם למודים המופיעים ברגע נתון בטיפול.



ביה"ס ל-CBT
פרט • זוג • משפחה

נושאים שיילמדו בקורס:

- ◆ צרכים אוניברסאליים בסיסיים עפ"י יאנג
- ◆ מודל 18 הסכמות ודפוסי התמודדות מאל אדפטיביים
- ◆ תהליכי הערכה ושימוש בשאלונים
- ◆ המשגת מקרה במושגי סכמה תרפיה ובניית תוכנית טיפולית
- ◆ אסטרטגיות התערבות קוגניטיביות, חווייתיות והתנהגותיות
- ◆ הרחבה על רישום חווייתי מתקן, בדמיון ובעבודת כסאות
- ◆ מצבי סכמה (מודים) בהפרעת אישיות הימנעותית, תלותית, אובססיבית-קומפולסיבית, גבולית ונרציסטית.
- ◆ אסטרטגיות התערבות ספציפיות ל: מודים ילדיים, מודים של דפוסי התמודדות, מודים הוריים דיספונקציונלים ולבוגר הבריא
- ◆ אומנות הקונפונטציה האמפטית וההורות המתקנת בגבולות תואמים
- ◆ התמודדות עם מצבי סיכון של פגיעה עצמית ואובדנות
- ◆ חשיפה הדרגתית בדמיון ובמצאיות במטרה לבסס את תחושת הנפרדות, מסוגלות עצמית ואת היכולת לפתח אינטימיות.

מבנה הקורס: הקורס בן 10 מפגשים של 6 שעות אקדמיות (סה"כ 60 שעות אקדמיות).

במפגשים ישולבו תיאורטית והתנסויות חווייתיות-מעשיות מעבודתם הקלינית של משתתפי הקורס. ייעשה שימוש בקטעי ווידאו, הדגמות חיות של התערבויות טיפוליות, משחקי תפקידים ותרגול מיומנויות הטיפול.

התנאים לקבלת תעודה של ISST - 'החברה הבינלאומית לסכמה תרפיה': נוכחות של 80% ומעלה משעות הלימוד והשתתפות בסימולציות. הקורס מוכר כשלב ראשון בתהליך ההכשרה למטפלים מוסמכים בסכמה תרפיה.

מיקום ומועדים: הקורס יתקיים בביה"ס ל-CBT ברח' קרן היסוד 75 רעננה (המכללה העירונית) בימי ג' אחת לשבועיים בין השעות 09:30-14:45 (6 שעות אקדמיות). סה"כ 10 מפגשים (60 שעות אקדמיות).

תאריכים: 29.12.15, 12.1.16, 26.1.16, 9.2.16, 23.2.16, 8.3.16, 22.3.16, 5.4.16, 3.5.16, 24.5.16



ביה"ס ל-CBT
פרט • זוג • משפחה

רישום ועלות: הקורס פתוח למטפלים מגישות שונות, בעלי ניסיון טיפולי. מספר המקומות בקורס מוגבל בשל השילוב בין חלקים תיאורטיים להתנסויות ותרגול מעשי. יתקבלו לקורס המתאימים מבין המקדימים להירשם. עלות הקורס 3,450 ₪ למשתתף.

מנחה הקורס: עופר פלד פסיכולוג קליני בכיר ומדריך מוסמך, מנהל המרכז לסכמה תרפיה רעננה, ישראל. מנחה שותף בביה"ס ל-CBT פרט, זוג משפחה. מטפל CBT ומדריך מוסמך. בוגר התוכנית הבינלאומית להכשרת מטפלים ומדריכים בסכמה תרפיה ניו-ג'רזי, בהנחיית דר' ג'פרי יאנג וונדי בהרי, נשיאת ISST היוצאת. מרצה באוניברסיטת בר-אילן ובלימודי המשך בפסיכיאטריה בביה"ס לרפואה באוניברסיטת ת"א. דוקטורנט בפקולטה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן, חוקר את יעילות ההתערבויות בסכמה תרפיה בהפרעת אישיות הימנעותית, שימש שנים רבות כאחראי על מסלול ההתמחות בפסיכולוגיה קלינית בבי"ח גהה.

ביבליוגרפיה:

Arntz, A., & Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach*. West Sussex: Wiley-Blackwell

Arntz, A., & van Genderen, H. (2009). *Schema therapy for borderline personality disorder*. West Sussex: Wiley-Blackwell.

Behary, W.T. (2008). *Disarming the narcissist surviving & thriving with the self-absorbed*. Oakland: New Harbinger Pub.

Giesen-Bloo, J., van Dyck, R., Spinhoven, P., van Tilburg, W., Dirksen, C., van Asselt, T., Kremers, I., Nadort, M. and Arntz, A. (2006). Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: randomized trial of schema-focused therapy vs transference-focused psychotherapy. *Archives of general psychiatry*, 63, 649-658.

van Vreeswijk, M., Broersen, J. & Nadort, M. (2012). *The Wiley-Blackwell handbook of Schema Therapy: Theory, research and practice*. West Sussex: Wiley-Blackwell.

Young, J.E., & Klosko, J.S. (1993). *Reinventing your life*. New York: Plume.

Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.



ביה"ס ל-CBT
פרט • זוג • משפחה

תאריך: _____

טופס רישום לקורסי בחירה 2015-2016

פרטים אישיים:

שם פרטי: _____ שם משפחה: _____ מין: ז/נ ת.ז.: _____
כתובת: _____ מיקוד: _____ דוא"ל: _____ @ _____
מקצוע: _____ טלפון נייד: _____ טלפון נוסף: _____ פקס: _____

השכלה:

תואר אקדמי הגבוה ביותר: _____ מוסד: _____ שנת סיום _____
תארים נוספים: _____

מסגרות הכשרה (פרקטיקום/התמחות/תוכניות הכשרה):

רישיון תעסוקתי/הסמכה (כולל מ.ר.): _____

ניסיון בטיפול: _____ CBT _____ דינמי _____ משפחתי _____ אחר _____
קיבלתי מידע על התכנית באמצעות: _____
פרסום ב: _____ המלצה _____ אתר: _____

ברצוני להירשם לקורסים הבאים (נא להקיף בעיגול את הקורסים המבוקשים):

1. הגל השלישי ב-CBT מתיאוריה לפרקטיקה – ד"ר דני חמיאל, מר רן אלמוג (3,250 ₪)
2. לדבר CBT עם הורים וילדים – ד"ר נעמי אפל (3,250 ₪)
3. איך משתחררים ממעגלי הימנעות? תלות? עוינות – סכמה תרפיה, בהנחיית עופר פלד (3,450 ₪)



ביה"ס ל-CBT
פרט • זוג • משפחה

קבלה ודמי רישום:

- ♦ יתקבלו לקורסים המועמדים המתאימים ביותר בעלי השכלה וניסיון טיפולי קודמים
- ♦ לנרשמים לקורס עד תאריך 1.8.15 תינתן הנחה של 5%.
- ♦ לנרשמים לשני קורסים עד תאריך 1.8.15 תינתן הנחה של 7%.
- ♦ לנרשמים לשלושה קורסים עד תאריך 1.8.15 תינתן הנחה של 10%.
- ♦ לנרשמים לקורס של הגל השלישי ההנחה תינתן רק בעבור רישום לקורס המלא.
- ♦ דמי רישום בסך 100 ₪ יועברו עם טופס הרישום.

דמי ביטול:

- ♦ דמי הרישום (ע"ס 100 ₪) אינם מוחזרים
- ♦ למבטלים עד 30 יום לפני מועד פתיחת הקורס, יוחזרו 100% מעלות הקורס.
- ♦ למבטלים במהלך החודש שלפני פתיחת הקורס, יוחזרו 50% מעלות הקורס.
- ♦ למבטלים לאחר פתיחת הקורס, לא יוחזר תשלום.

נא לצרף את המסמכים הבאים:

- ♦ צילום תעודות אקדמאיות + תמונת פספורט צבעונית ועדכנית
- ♦ דף קו"ח ופירוט ניסיון מקצועי (תמציתי)
- ♦ דמי רישום על סך 100 ₪ בצ'ק לפקודת ביה"ס ל-CBT.

את טופס הרישום והמסמכים הנלווים יש לשלוח בדואר רגיל (בלבד) אל:

ביה"ס ל-CBT ת.ד. 9007 אבן יהודה, מיקוד 4050002.

אני מצהיר/ה בחתימתי שקראתי את עלון המידע לקורסי הבחירה של ביה"ס ל-CBT ואני מסכים לכל תנאיו.

חתימה _____